

Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

Dia	Prato	Almoço
2.ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	<b>Hamburguer (Perú)</b> estufado ou no forno com arroz de branco <sup>7</sup>
	Salada	Cogumelos salteados com cenoura e curgete/espinafres
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Hamburguer de lentilhas com rebentos de soja estufado em molho de tomate/ <b>hamburguers vegetarianos</b> no forno com arroz de cogumelos <sup>1,10</sup>
3.ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa
	Prato	<b>Pescada/corvina</b> no forno com ervas aromáticas, batata e batata doce <sup>4</sup>
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou fruta assada
	Vegetariano	Salada de grão de bico com batata e legumes (salada camponesa)
4.ª Feira	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	<b>Rancho/Jantarinho à Alentejana</b> <sup>1,6</sup>
	Salada	Cenoura ralada, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) <sup>1,6</sup>
5.ª Feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Feijoada de <b>lulas</b> com bola de arroz branco ou <b>puré de batata</b> (feijão branco) <sup>7,12,14</sup>
	Salada	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Vegetariano	Feijoada de feijão branco com cogumelos e bola de arroz ou puré de batata <sup>6,12</sup>
6.ª Feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Bifes de frango de tomatada com batatas fritas
	Salada	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou mousse de chocolate <sup>7</sup>
	Vegetariano	Bifinhos de seitan de tomatada com fusillis salpicado de ervilhas <sup>1</sup>

**Ementa sujeita a alterações.**

São disponibilizados pão de mistura e água à refeição.

Informação sobre potenciais alergénios: **1** – Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hibridizadas) e produtos à base destes cereais; **2** – Crustáceos e produtos à base de crustáceos; **3** – Ovos e produtos à base de ovos; **4** – Peixes e produtos à base de peixe; **5** – Amendoins e produtos à base de amendoins; **6** – Soja e produtos à base de soja; **7** – Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); **8** – Frutos de casca rijã, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; **9** – Aipo e produtos à base de aipo; **10** – Mostarda e produtos à base de mostarda; **11** – Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; **12** – Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; **13** – Tremçoço ou produtos à base de tremçoço; **14** – Moluscos e produtos à base de moluscos.